



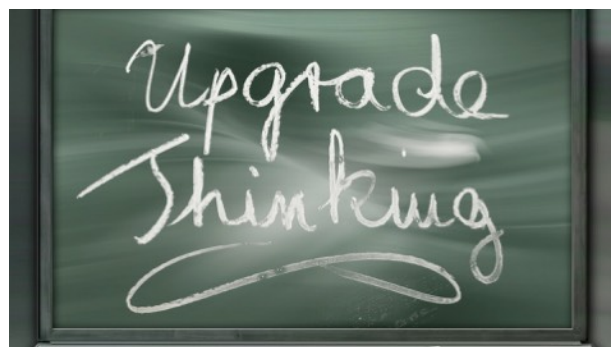
Etre Haut Potentiel: c'est quoi ?

Être HP ce n'est pas être la caricature du matheux ou du savant scientifique ; ce n'est pas non plus être bon dans tout. Souvent le profil est très hétérogène : lors d'un test les variations peuvent être très grandes d'une rubrique à l'autre.

Isolément chacun peut avoir l'une ou l'autre des caractéristiques qui suivent, être HP c'est avoir un faisceau de ces critères. Il ne faut cependant pas cocher tous les items non plus !

Si vous retrouvez une dizaine de ces aspects chez vous, il est grand temps de creuser la question ;-)

Voyons ensemble le panel des caractéristiques possibles ...



TOUT EST POSSIBLE.BE

POUR VOUS AIDER À DEVENIR LA MEILLEURE VERSION DE VOUS-MÊME ET À CHEMINER PLUS SEREINEMENT SUR LES ROUTES DE LA VIE.

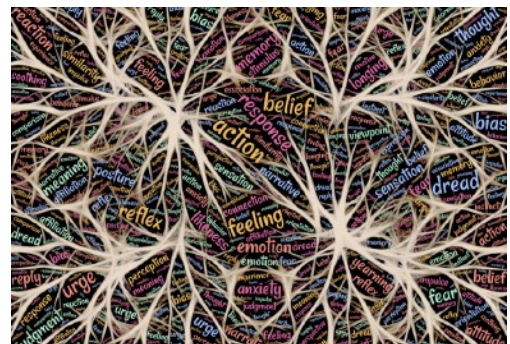
- Hypersensibilité émotionnelle : tout est vécu de manière forte ce qui peut donner de grandes variations d'humeur parfois même au cours d'une seule journée. Quelque chose de chouette arrive : vous le vivez fortement ; une heure après quelque chose vous touche négativement (un événement, une parole, une pensée) et vous le vivez aussi intensément ! Pour les autres cela peut parfois être perçu comme de l'instabilité alors que c'est tout à fait logique. Ce n'est pas non plus de la bipolarité ! Attention : certains ont développé un mécanisme de protection et se sont coupés de leurs émotions.
- Empathie élevée : ils sont sensibles aux ambiances, aux atmosphères, ils captent bien les émotions et ressentis des autres. Cette empathie fait qu'ils seront parfois la proie des manipulateurs



- Besoin d'aider les autres, altruisme d'où souvent des métiers en lien avec la relation d'aide ou la justice.
- Besoin accru de sens dans leur vie, omniprésence de la pensée à chercher plus loin, questionnement permanent.
- Souvent très résilients : autant ils peuvent être affectés par certaines choses autant ils ont une capacité à rebondir.
- Hypersensibilité sensorielle : de l'un ou l'autre des 5 sens et parfois même de tous les sens ! : des étiquettes de vêtements qui grattent, une réaction vive à la luminosité, sensibilité accrue au bruit, rejet de certaines textures alimentaires...
- Compréhension de la complexité du monde et de ses nuances, capacité à faire des liens entre les choses, facilité à

« prédire » la tournure d'une situation, en avance sur les autres dans leurs perceptions. Attention cependant : il peut arriver que ce qui est simple pour la plupart des gens soit compliqué pour les HP alors que ce qui semble compliqué pour la plupart des normo pensants soit simple pour un HP. Lors d'examens scolaires les questions posées sont parfois compliquées à gérer pour les HP car ils y voient plusieurs possibilités d'interprétation. Ils ne les comprennent pas de la même manière

- Souvent multitâches, tendance à faire plusieurs choses à la fois, à écouter les conversations des tables d'à côté ;-)
- Perfectionnisme : exigence +++ avec eux-même et avec les autres (encore que souvent ils sont davantage bienveillants avec les autres). Ce perfectionnisme est tel que parfois ils ne font rien et procrastinent : ils veulent tellement bien faire que cela leur semble une montagne et qu'ils restent au sol !
- Parcours scolaire brillant s'ils se suradaptent, parcours compliqué pour d'autres (ne se donnent que pour les cours qu'ils aiment ou dont ils aiment le professeur, tendance à s'ennuyer facilement, révolte face aux choses jugées absurdes).
- On retrouvera cette tendance dans la vie professionnelle avec souvent plusieurs emplois différents : s'ils ont fait le tour ils s'ennuient, s'ils jugent le système de management absurde ils auront aussi du mal, idem s'il y a une mauvaise ambiance.



TOUT EST POSSIBLE.BE

POUR VOUS AIDER À DEVENIR LA MEILLEURE VERSION DE VOUS-MÊME ET À CHEMINER PLUS SEREINEMENT SUR LES ROUTES DE LA VIE.

- Pensée indépendante : acceptent les décisions s'ils les trouvent légitimes sinon ça va poser de sérieux problèmes.
- Convictions morales fortes, grande sensibilité à l'injustice.
- Soif d'absolu, ils placent souvent la barre très haut !
- Créativité : pas nécessairement dans le sens artistique mais dans le sens d'un imaginaire riche, capacité à trouver des solutions parfois innovantes, différentes, originalité, pensée en arborescence. Sur ce dernier point, ils ont l'art de passer du coq à l'âne : une idée entraînant une autre, puis une autre... jusqu'à perdre le fil (du moins en apparence ;-). Ce qui explique d'ailleurs une propension à l'angoisse et à l'anxiété car leur imaginaire peut aller très loin.
- Hyperactivité cérébrale : ils ne trouvent pas le bouton off d'où parfois le refuge dans certaines addictions et des troubles du sommeil.
- Pensée intuitive : parfois ils ont des réponses mais sans pouvoir expliquer tout le cheminement qui les a conduits à cette réponse



- Énergie qui pousse à agir pour comprendre le monde ; énergie intérieure multiforme : émotionnelle, intellectuelle, créative.
- Curiosité (souvent intellectuelle) : si un sujet les intéresse, il peut vite devenir une passion débordante : ils veulent tout

connaître sur le sujet, jusqu'à en devenir obsessionnel. D'autres au contraire vont s'intéresser à plusieurs sujets différents sans pour autant vouloir tout connaître de chacun. A l'inverse, ils s'ennuient vite face aux choses qui ne les intéressent pas



- Besoin d'échanges d'idées intellectuelles, de profondeur dans les contacts sociaux. Les relations sociales sont parfois compliquées en raison de centres d'intérêts différents. Néanmoins l'affectivité est très importante pour eux. Ils ont de grandes attentes dans leurs relations aux autres et sont souvent déçus. Quand ils aiment c'est souvent « trop » et ont de grands besoins affectifs. Trop déçus, certains diront aimer pleinement rester célibataires.
- Sentiment de décalage par rapport aux autres, impression d'être un extra-terrestre ; ils sont d'ailleurs souvent perçus comme « compliqués » et se coupant les cheveux en 64.
- Sens de l'humour et ironie développés
- Même si certains sont très sociables, ils ont souvent un tempérament solitaire ; la solitude leur permet aussi de s'apaiser et de couper le contact avec tous les stimuli extérieurs qu'ils absorbent plus que les autres.

TOUT EST POSSIBLE.BE

POUR VOUS AIDER À DEVENIR LA MEILLEURE VERSION DE VOUS-MÊME
ET À CHEMINER PLUS SEREINEMENT SUR LES ROUTES DE LA VIE.

- Au niveau du langage, ils cherchent les mots justes pour exprimer leurs pensées
- Souvent marqués par un problème d'estime de soi et de confiance en soi. Ou encore une alternance de grande confiance et de sentiment de nullité.
- Enfants, ils sont vite préoccupés par les questions de la vie et de la mort et ils ont un apprentissage précoce dans certains domaines.
- Sensibilité à l'harmonie : musique, esthétique, décoration, couleur, ce qui est beau..



- Capacité de mémorisation pour autant que le sujet les passionne et qu'ils peuvent ainsi rester concentrés. Vu la pensée en arborescence et leur hyper activité cérébrale, la concentration est souvent compliquée.
- Intolérance à l'échec qui est vécu très douloureusement.
- Faux-self pour s'adapter aux autres : se sentant en décalage, certains d'entre eux vont se suradapter pour ne pas faire de vagues.
- Syndrome d'imposture : comme s'ils devaient tout savoir (dans leur travail par exemple), être bardés de diplômes pour être légitimes.
- Recherche de personnes plus âgées car vues comme plus en accord avec leur maturité précoce.
- Rapports délicats avec l'autorité sauf si celle-ci se comporte avec respect et intelligence (selon les critères des HP ;-)

- Sensibilité accrue au stress : car perçoivent tout ce qui se passe autour d'eux et aussi en raison de leurs pensées qui vont trop loin. Ils peuvent aussi être perçus, pour les mêmes raisons comme étant parfois paranos.
- Difficultés à faire des choix : par souci du meilleur choix, parce que choisir c'est renoncer et parce qu'ils pèsent tellement le pour et le contre qu'ils n'arrivent pas à trancher
- Ils ont souvent du mal à être dans la foule, les endroits bondés



Florence

Pour potentialiser votre bien-être et vous aider à devenir la meilleure version de vous-même !

Florence Bierlaire

Psychothérapie (Thérapie systémique - Hypnose Ericksonienne- ANC)

Sexologie clinicienne

DU sur les troubles du comportement alimentaire à Paris

Tabacologue

Jardin du Roi Medical Center

365 Avenue Louise

1050 Bruxelles

GSM : +32 472 72 74 86

Florence.bierlaire@toutestpossible.be

www.toutestpossible.be